

CALDO SAGAMIONO STUDIO TIMETABLE
カルド相模大野 8月16日(日)~8月22日(土) スタジオスケジュール

お盆短縮営業(通常)		8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)
9:00		09:00～10:00 ベージックヨガ Michie ★★						09:00～10:00 ビギナーヨガ aki ★
9:30			09:30～10:30 ストレッチングヨガ YUKIE ★	09:30～10:30 骨盤 コンディショニングヨガ chihiro ★★	09:30～10:30 ビューティーヨガ Shige ★	09:30～10:30 やさしい パワーヨガ aki ★★	09:30～10:30 ピラティス IZUMI ★★	
10:00								
10:30		10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ hiro ★						10:30～11:30 リフレッシュヨガ aki ★★
11:00			11:00～12:00 パワーヨガ YUKIE ★★★	11:00～12:00 陰ヨガ chihiro ★	11:00～12:00 フローヨガ Shige ★★	11:00～12:00 リラックスヨガ aki ★	11:00～12:00 ストレッチングヨガ IZUMI ★	
11:30								
12:00								
12:30								
13:00		13:00～14:00 パワーヨガ 恵梨華 ★★★						13:00～14:00 陰ヨガ 浦田 めぐみ ★
13:30			13:30～14:30 やさしいフローヨガ MIHO ★	13:30～14:30 ビューティーヨガ Mari ★	13:30～14:30 アロマリフレッシュヨガ mayu ★★	13:30～14:30 姿勢改善ヨガ Akari ★★	13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ Harumi ★	
14:00								
14:30								
15:00		14:45～15:45 リラックスヨガ 恵梨華 ★			45分レッスン	夏限定 ゆったりバージョン		22日限定！！
15:30			15:15～16:15 肩こり・腰痛 改善ヨガ MIHO ★★	15:15～16:15 アロマデトックスヨガ Asami ★★	15:15～16:00 ビギナーヨガ mayu ★	15:15～16:15 やさしい フローヨガ Akari ★	15:15～16:15 冷え・むくみ 改善ヨガ Harumi ★★	15:00～16:00 温活タイム ヨガ会員様のみ 自由時間です。
16:00								
16:30		16:30～17:30 リフレッシュヨガ Mayu ★★		カルドオリジナルリカバリーボール ご購入者様限定！！ 1個:1,100円(税込) 2個セット+巾着:1,760円(税込)				16:30～17:30 やさしい フローヨガ 優佳 ★
17:00				フェイスタール使用			8月特別枠！！ ご購入者様限定！！	
17:30						16:45～17:45 温活タイム カルドリカバリーボー ルをお持ちの方のみ 自由時間です★		
18:00		18:00～19:00 ヒーリングヨガ Mayu ★	18:00～19:00 ビューティーヨガ Mayu ★	18:00～19:00 ウインヤサ フローヨガ Fujio ★★★	18:00～19:00 ストレッチングヨガ Mari ★			18:00～19:00 ビギナーピラティス IZUMI ★
18:30								
19:00						18:45～19:45 ボディメイクヨガ mayuko ★★	18:45～19:45 リラックスヨガ Akari ★	
19:30			19:30～20:30 やさしい パワーヨガ MAMIE ★★	19:30～20:30 やさしい デトックスヨガ Fujio ★	19:30～20:30 陰ヨガ しずか ★			
20:00	20:00 閉館							20:00 閉館
20:30								
21:00				火曜日限定！！		20:30～21:30 ヒーリングヨガ mayuko ★	20:30～21:30 ボディコンディショ ニングヨガ Akari ★★	
21:30		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ MAMIE ★		21:00～22:00 温活タイム ヨガ会員様のみ 自由時間です。	21:00～22:00 姿勢改善ヨガ しずか ★★			
22:00								
22:30		22:30 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	